

Ementa 1

		Segunda - Feira	Terça - Feira	Quarta - Feira	Quinta - Feira	Sexta - Feira
Lanches 1,2 e 3 anos		Iogurte e Bolachas  	Pão e Leite  	Leite e Bolachas  	Pão e Leite  	Iogurte e Bolachas  
Almoço	Sopa	Sopa de Repolho	Sopa de Cenoura	Sopa de Couve-flor	Creme de Legumes	Sopa de Penca
	Prato	Massa De frango  	Pataniscas De bacalhau com arroz de tomate   	Coelho Estufado com massa  	Abrotea Grelhada com Batata Cozida 	Feijoada E arroz seco
	Legumes/ Salada	Pepino	Alface	Pepino	Repolho	Couve
	Sobremesa	Fruta da Época	Fruta da Época	Fruta da Época	Fruta da Época	Fruta da Época
Lanche sala 2 e 3 anos e prolongamento		Pão com manteiga e leite  	Pão com marmelada fruta 	Pão com queijo e iogurte  	Pão com tulicreme e Leite  	Bolachas e leite simples  
Lanche Sala 1 ano		Fruta cozida 	Papa Cerelac 	Fruta cozida 	Papa Cerelac 	Fruta cozida 

A Diretora Técnica:

(Raquel Portela)

Ementa 2

		Segunda - Feira	Terça - Feira	Quarta - Feira	Quinta - Feira	Sexta - Feira
Lanche sala 1, 2 e 3 anos		Iogurte e Bolachas  	Pão e Leite  	Leite e Bolachas  	Pão e Leite  	Iogurte e Bolachas  
Almoço	Sopa	Sopa de Repolho	Sopa de Cenoura	Sopa de Couve-flor	Creme de Legumes	Sopa de Penca
	Prato	Arroz com carne picada	Peixe Vermelho em caldeirada com batatas 	Arroz Branco E fêveras grelhadas	Pescada cozida com salada russa  	Frango estufado com massa  
	Legumes/ Salada	Repolho	Brócolos	Salada mista (alface e tomate)	Ervilhas e cenoura (cozidos)	Pepino
	Sobremesa	Fruta da Época	Fruta da Época	Fruta da Época	Fruta da Época	Fruta da Época
Lanche sala 2 e 3 anos e prolongamento		Pão com manteiga e leite  	Pão com marmelada fruta 	Pão com queijo e iogurte  	Pão com tulicreme e Leite  	Bolachas e leite simples  
Lanche Sala 1 ano		Fruta cozida 	Papa Cerelac 	Fruta cozida 	Papa Cerelac 	Fruta cozida 

A Diretora Técnica:

(Raquel Portela)

Ementa 3

		Segunda - Feira	Terça - Feira	Quarta - Feira	Quinta - Feira	Sexta - Feira
	Lanche sala 1, 2 e 3 anos	Iogurte e Bolachas  	Pão e Leite  	Leite e Bolachas  	Pão e Leite  	Iogurte e Bolachas  
Almoço	Sopa	Sopa de Repolho	Sopa de Cenoura	Sopa de Couve-flor	Creme de Legumes	Sopa de Penca
	Prato	Carne de vaca estufada com batatas	Filetes de pescada com arroz   	Massa à lavrador  	Arroz de bacalhau e 	Bife de Peru grelhado com massa Esparguete  
	Legumes/ Salada	Ervilhas e cenouras (cozidos)	Alface	Repolho	Couve	Tomate
	Sobremesa	Fruta da Época	Fruta da Época	Fruta da Época	Fruta da Época	Fruta da Época
	Lanche sala 2 e 3 anos e prolongamento	Pão com manteiga e leite  	Pão com marmelada fruta 	Pão com queijo e iogurte  	Pão com tulicreme e Leite  	Bolachas e leite simples  
	Lanche Sala 1 ano	Fruta cozida 	Papa Cerelac 	Fruta cozida 	Papa Cerelac 	Fruta cozida 

A Diretora Técnica:

(Raquel Portela)

Ementa 4

		Segunda - Feira	Terça - Feira	Quarta - Feira	Quinta - Feira	Sexta - Feira
Lanche sala 1, 2 e 3 anos		Iogurte e Bolachas  	Pão e Leite  	Leite e Bolachas  	Pão e Leite  	Iogurte e Bolachas  
Almoço	Sopa	Sopa de Repolho	Sopa de Cenoura	Sopa de Couve-flor	Creme de Legumes	Sopa de Penca
	Prato	Frango assado com arroz	Pescada grelhada com batatas cozidas 	Coelho estufado com esparguete  	Peixe vermelho caldeirada Arroz branco 	Lombinhos de porco estufados com puré 
	Legumes/ Salada	Alface	Repolho	Cenoura e ervilha (cozidos)	Cenoura raspada	Pepino
	Sobremesa	Fruta da Época	Fruta da Época	Fruta da Época	Fruta da Época	Fruta da Época
Lanche sala 2 e 3 anos e prolongamento		Pão com manteiga e leite  	Pão com marmelada fruta 	Pão com queijo e iogurte  	Pão com tulicreme e Leite  	Bolachas e leite simples  
Lanche Sala 1 ano		Fruta cozida 	Papa Cerelac 	Fruta cozida 	Papa Cerelac 	Fruta cozida 

A Diretora Técnica:

(Raquel Portela)

Ementa 5

		Segunda - Feira	Terça - Feira	Quarta - Feira	Quinta - Feira	Sexta - Feira
	Lanche sala 1, 2 e 3 anos	Iogurte e Bolachas  	Pão e Leite  	Leite e Bolachas  	Pão e Leite  	Iogurte e Bolachas  
Almoço	Sopa	Sopa de Repolho	Sopa de Cenoura	Sopa de Couve-flor	Creme de Legumes	Sopa de Penca
	Prato	Batatas cozidas com salmão grelhado 	Massa à bolonhesa  	Douradinhos no forno com arroz de feijão  	Lombo de porco estufado Com batata	Arroz de atum 
	Legumes/ Salada	Brócolos	Pepino	Cenoura raspada	Tomate	Couve-flor
	Sobremesa	Fruta da Época	Fruta da Época	Fruta da Época	Fruta da Época	Fruta da Época
	Lanche sala 2 e 3 anos e prolongamento	Pão com manteiga e leite  	Pão com marmelada fruta 	Pão com queijo e iogurte  	Pão com tulicreme e Leite  	Bolachas e leite simples  
	Lanche Sala 1 ano	Fruta cozida 	Papa Cerelac 	Fruta cozida 	Papa Cerelac 	Fruta cozida 

A Diretora Técnica:



(Raquel Portela)

2019/2020

<u>Mês</u>	<u>Dias</u>	<u>Ementa</u>
Setembro	02 a 06	Nº1
	09 a 13	Nº2
	16 a 20	Nº3
	23 a 27	Nº4
Outubro	30-09 a 04	Nº 5
	07 a 11	Nº1
	14 a 18	Nº2
	23 a 25	Nº3
Novembro	28/10 a 01/11	Nº4
	04 a 08	Nº5
	11 a 15	Nº 1
	18 a 22	Nº2
	25 a 29	Nº3
Dezembro	02 a 06	Nº4
	09 a 13	Nº5
	16 a 20	Nº1
	23 a 27	Nº2

<u>Mês</u>	<u>Dias</u>	<u>Ementa</u>
Janeiro	30/12 a 03/01	Nº3
	06 a 10	Nº4
	13 a 17	Nº5
	20 a 24	Nº1
	27 a 31	Nº2
Fevereiro	03 a 07	Nº3
	10 a 14	Nº4
	17 a 21	Nº5
	24 a 28	Nº1
Março	02 a 06	Nº2
	09 a 13	Nº3
	16 a 20	Nº4
	23 a 27	Nº5
	30 a 03/04	Nº1
Abril	06 a 10	Nº2
	13 a 17	Nº3
	20 a 24	Nº4
	27 a 01/05	Nº5



CENTRO DE BEM ESTAR SOCIAL DE ALHEIRA

Maio	04 a 08	Nº1
	11 a 15	Nº2
	18 a 22	Nº3
	25 a 29	Nº4
Junho	01 a 05	Nº5
	08 a 12	Nº1
	15 a 19	Nº2
	22 a 26	Nº3
Julho	29 a 03/07	Nº4
	06 a 10	Nº5
	13 a 17	Nº1
	20 a 24	Nº2
	27 a 31	Nº3



Legenda

Cereais que contém glúten	Crustáceos/ produtos à base de crustáceos	Ovos/ produtos à base de de ovos	Peixes/ Produtos à base de peixe	Amendoins/ produtos à base de amendoim	Soja/ produtos à base de soja	Leite/ produtos à base de leite	Frutos de casca rija	Aipo/ produtos à base de aipo	Mostarda/ produtos à base de mostarda	Sementes de sêsamo/ produtos à base de sementes de sêsamo	Dióxido de enxofre e sulfitos > a 10 mg/kg	Tremoço/ produtos à base de tremoço	Moluscos/ produtos à base de moluscos
													